

مجله‌ی غدد درون‌ریز و متابولیسم ایران
 دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی
 دوره‌ی هفدهم، شماره‌ی ۲، صفحه‌های ۱۵۶ - ۱۴۶ (خرداد - تیر ۱۳۹۴)

مروری بر اثرات روغن زیتون و ترکیبات جزئی آن بر پیشگیری و درمان برخی بیماری‌ها

ندا عزالدین^۱، دکتر رزا زاوشی^۱، دکتر مصطفی نوروزی^۲، شقایق هادی زاده ریس^۳

(۱) گروه تغذیه، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، (۲) مرکز تحقیقات رشد کودکان، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران، (۳) دانشکده بهداشت و تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، **نشانی مکاتبه‌ی نویسنده‌ی مسئول:** قزوین، بلوار شهید با هنر، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، دپارتمان علوم تغذیه، دکتر مصطفی نوروزی؛ e-mail: mnoroozi@ymail.com

چکیده

مقدمه: ترکیبات اصلی روغن زیتون شامل اولئیک اسید، اجزای فنولیک (هیدروکسی تیروزول، تیروزول و اولئوروپتین) و اسکوالن می‌باشد. مطالعات نشان داده‌اند که ترکیبات فنولیک روغن زیتون، تأثیرات مفیدی بر برخی شاخص‌های فیزیولوژیک مانند لیپوپروتئین‌های پلاسما، استرس اکسیداتیو، نشان‌گرهای التهابی، پلاکت و عملکرد سلولی و فعالیت آن‌تی میکروبی دارند. هدف از مطالعه‌ی حاضر، مروری بر مطالعات گذشته در بررسی تأثیر روغن زیتون بر سلامتی بود. مقالات مرتبط با موضوع، در پایگاه‌های Pubmed، Science direct، Google scholar، Springer، Wiley Online Library و Elsevier به زبان انگلیسی از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۴ شامل مطالعات انسانی، حیوانی، *in vivo* و *in vitro* مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج تحقیقات حاکی از آن بود که مصرف روغن زیتون با شیوع پایین‌تر بیماری‌های قلبی - عروقی (با خواص ضد انعقادی و بهبود پروفایل لیپیدی، عملکرد عروقی، فشار خون و استرس اکسیداتیو) و برخی سرطان‌ها (به طور عمده سرطان‌های سینه، روده بزرگ و پروستات) ارتباط دارد. روغن زیتون سبب اصلاح پاسخ‌های ایمنی و التهابی می‌شود. اولئوکانتال یک ترکیب فنولی موجود در روغن زیتون بکر است و خواص ضد التهابی مشابه ایبوپروفن دارد. هم‌چنین به نظر می‌رسد که روغن زیتون نقش مهمی در معدنی شدن استخوان دارد. در مطالعاتی بر روی موش‌های صحرایی، تیروزول و هیدروکسی تیروزول و الئوروپتین، به طور معنی‌داری سبب افزایش شکل‌گیری استخوان شد که می‌تواند روش موثری در درمان علایم پوکی استخوان باشد. اثرات مفید روغن زیتون به اسیدهای چرب تک غیر اشباع آن و ترکیبات فنلی نسبت داده می‌شود.

واژگان کلیدی: روغن زیتون، بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان، التهاب، استخوان

دریافت مقاله: ۹۳/۱۲/۹ - دریافت اصلاحیه: ۹۴/۳/۱۰ - پذیرش مقاله: ۹۴/۳/۱۰